

家庭健康美食新概念

〔主编〕李兴春

JIANKANGMEISHIXINGAINIAN

骨质疏松 防治 美食精选



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

※ 家庭健康美食新概念 ※

骨质疏松防治美食精选

GUZHISHUSONG FANGZHI MEISHI JINGXUAN

主 编 李兴春

编 者 (以姓氏笔画为序排列)

王丽茹 白 冬 李 铁

李兴春 李效梅 李雪梅

吴凌云 徐 洁



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松防治美食精选/李兴春主编. —北京:人民军医出版社, 2001. 9

(家庭健康美食新概念)

ISBN 7-80157-308-0

I. 骨… II. 李… III. 骨质疏松-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 040196 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

北京天宇星印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32 · 印张:9.375 字数:139 千字

2001 年 9 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:12.50 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书根据骨质疏松症已成为影响我国广大中老年朋友身体健康的常见病、多发病之一,由其引起的行动不便、骨折等并发症严重影响中老年朋友的生活质量这一特点,精选了近 300 例富含钙质及维生素 D 的奶类、豆类、蔬菜类、蛋类、水产类等食谱供广大中老年朋友选用。



前言

本书为《家庭健康美食新概念》系列丛书之一。

目前,骨质疏松症已成为影响我国广大中老年朋友身体健康的常见病、多发病之一,由其引起的行动不便、骨折等并发症严重影响中老年朋友的生活质量。尤其是随着我国逐渐进入老龄化社会,老年人骨质疏松的防治问题就显得更加突出,必须引起广大中老年朋友的足够重视。导致该病发生除内分泌代谢改变等原因外,钙及维生素 D 的供给不足也比较普遍。本书正是根据这一特点,精选了近 300 例富含钙质及维生素 D 的奶类、豆类、蔬菜类、蛋类、水产类等食谱供广大中老年朋友选用。

本书有以下几个特点:一是紧扣健康这个热门话题,融饮食保健、防病治病为一体;二是突出美食的特点,力争做到色、香、味俱全;三是做到精选,本书所列出的近 300 例食谱及食疗方均经编者精心挑选反复斟酌,使其具备以上特点的同时,更适合在家庭进行制作。



由于编者水平有限,书中错误在所难免,诚望
广大读者批评指正。



编者

2001年5月



目 录

一、老年人骨质疏松症患者饮食要求..... (1)

二、老年人补充钙质、维生素 D 防治骨质疏松症食谱 (6)

(一)奶类 (6)

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1. 牛奶蘑菇菜心 (6) | 11. 奶汤茭白 (18) |
| 2. 牛奶菠菜 (8) | 12. 奶汤鸡肉 (19) |
| 3. 牛奶茄子 (9) | 13. 奶汤八宝布袋鸡
..... (21) |
| 4. 酸奶芝麻茄子 ... (10) | 14. 奶汤鲢鱼 (23) |
| 5. 牛奶萝卜 (11) | 15. 奶油鳗鱼 (24) |
| 6. 牛奶葱头 (12) | 16. 奶汤海参 (25) |
| 7. 牛奶菜花 (13) | 17. 奶汤鱼翅 (26) |
| 8. 牛奶白菜 (14) | 18. 奶汤鱼肚 (27) |
| 9. 奶汁冬瓜 (16) | 19. 奶汤鱼唇 (29) |
| 10. 奶汤雪菜 (17) | |

(二)水产类 (30)

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. 虾皮炖豆腐 (30) | 9. 虾仁鱼片火腿丝
..... (39) |
| 2. 虾皮拌香菜 (31) | 10. 河虾冬笋黄瓜... (40) |
| 3. 韭菜虾皮 (32) | 11. 黄豆炒鲜蟹 (41) |
| 4. 虾皮菜心汤 (33) | 12. 鸡蛋蟹肉 (42) |
| 5. 虾皮萝卜包子 ... (34) | 13. 蟹肉鸽蛋 (43) |
| 6. 炒菠菜虾仁 (35) | 14. 芙蓉蜆蟹虾仁... (45) |
| 7. 两吃大虾 (36) | 15. 龙虾蟹肉蛋 (46) |
| 8. 肉泥蛋虾盒 (37) | |



- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 16. 蟹肉烧油菜心····· (47) | 41. 紫菜虾皮蛋汤····· (71) |
| 17. 蟹肉烩腐竹····· (48) | 42. 紫菜兔肉豆腐汤
····· (72) |
| 18. 蟹肉炒鸡蛋····· (49) | 43. 紫菜黄瓜咸汤····· (73) |
| 19. 香菇蟹虾球····· (50) | 44. 紫菜肉鱼球····· (74) |
| 20. 蟹抱蛎肉····· (51) | 45. 紫菜肉茸蛋卷····· (75) |
| 21. 海蟹香菜蛋····· (52) | 46. 紫菜肉参汤····· (76) |
| 22. 虾蟹肉糕····· (53) | 47. 紫菜萝卜肉片汤
····· (77) |
| 23. 黄瓜蟹肉····· (54) | 48. 紫菜肉鱼汤····· (78) |
| 24. 海红猪肉豆腐干
····· (55) | 49. 紫菜萝卜汤····· (79) |
| 25. 青椒炒海红····· (56) | 50. 海参香菇笋羹····· (80) |
| 26. 海红油菜····· (57) | 51. 麻酱海参玉兰片
····· (81) |
| 27. 淡菜煨猪肉····· (58) | 52. 烩海参蘑菇笋····· (82) |
| 28. 淡菜青菜汤····· (59) | 53. 鸡肉海参····· (83) |
| 29. 淡菜粳米粥····· (60) | 54. 肉拌海参豆腐干
····· (84) |
| 30. 海带炖猪肉····· (60) | 55. 海参干贝鲜蘑菇
····· (86) |
| 31. 海带炖豆腐····· (62) | 56. 淡菜烧海参····· (87) |
| 32. 拌青椒海带····· (63) | 57. 海参鹌鹑蛋····· (88) |
| 33. 糖醋海带丝····· (63) | 58. 海参鳕鱼肉笋····· (89) |
| 34. 芝麻海带····· (64) | 59. 海参牛奶豆腐····· (91) |
| 35. 多味海带····· (65) | 60. 烧海参鸽蛋····· (92) |
| 36. 海带猪肉油菜心
····· (66) | 61. 椒油炆银耳干贝
····· (93) |
| 37. 海带排骨汤····· (67) | |
| 38. 海带肉丝萝卜汤
····· (68) | |
| 39. 紫菜咸味汤····· (69) | |
| 40. 紫菜肉蛋羹····· (70) | 62. 牛奶干贝烧豆腐 |



- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| (94) | 79. 虾仁煨豆腐 ... (112) |
| 63. 鱼茸干贝 (95) | 80. 奶香大虾 (113) |
| 64. 干贝萝卜球 (96) | 81. 鱼泥大虾 (114) |
| 65. 炸芝麻干贝排... (97) | 82. 虾仁肉蛋饺 ... (115) |
| 66. 爆干贝奶油 (98) | 83. 河虾骨头汤 ... (116) |
| 67. 熘干贝豌豆肉... (99) | 84. 白菜扣虾 (117) |
| 68. 奶油扒干贝生菜
..... (100) | 85. 凉拌海蜇 (118) |
| 69. 干贝奶豌豆苗
..... (101) | 86. 白木耳拌海蜇... (119) |
| 70. 干贝烩蛋 (102) | 87. 炒黄螺片 (120) |
| 71. 醋熘海米白菜... (103) | 88. 韭菜炒田螺肉... (121) |
| 72. 清炒黄瓜虾仁... (104) | 89. 海带蚝豉汤 ... (121) |
| 73. 虾仁蛋羹 (106) | 90. 牡蛎豆腐汤 ... (122) |
| 74. 拌青菜虾仁 ... (107) | 91. 香菇鱿鱼汤 ... (123) |
| 75. 牛奶虾仁油菜... (108) | 92. 芹菜炒鱿鱼卷... (124) |
| 76. 滑蛋虾仁 (109) | 93. 白菜鲨鱼 (125) |
| 77. 番茄熘虾仁 ... (110) | 94. 干炸刀鱼 (126) |
| 78. 虾仁蛋丝松 ... (111) | 95. 红烧海鳗 (127) |
| (三) 蛋类 (130) | 96. 萝卜丝炖鲈鱼... (128) |
| 1. 蛋果牛奶冻 (130) | 97. 炸松子仁鳊鱼... (129) |
| 2. 蛋奶红果汤 (132) | |
| 3. 蛋黄炒鲜奶 (133) | |
| 4. 乳香蛋丁 (134) | |
| 5. 面包盒奶蛋 (135) | |
| 6. 牛奶葡萄炒鸡蛋
..... (136) | |
| 7. 奶流糊蛋 (137) | |
| | 8. 奶酪蛋卷 (137) |
| | 9. 乳酪番茄蛋卷... (138) |
| | 10. 小萝卜拌鸡蛋... (139) |
| | 11. 拌蛋皮海带粉丝
..... (140) |
| | 12. 松花蛋拌豆腐... (141) |
| | 13. 烧青椒拌蛋 ... (142) |
| | 14. 咸鸭蛋拌豆腐... (143) |



15. 胡萝卜炒蛋 ... (144)

16. 香椿炒鸡蛋 ... (145)

17. 香菜炒鸡蛋 ... (146)

18. 蛋丝拌油菜叶... (146)

19. 蛋丝拌卷心菜... (148)

20. 板栗炒鸡蛋 ... (149)

21. 番茄青豆炒蛋... (150)

22. 炒鸡蛋蟹肉 ... (151)

23. 干贝炒鸡蛋 ... (152)

24. 核桃雪泥 (153)

25. 白菜牛奶窝蛋... (154)

26. 雪里蕻煎蛋 ... (155)

27. 锅贴鹌鹑蛋 ... (156)

28. 虾仁茶叶蛋茸... (157)

29. 菜炆鸽蛋 (158)

30. 叉烧鸽蛋 (160)

31. 核桃鸽蛋肉 ... (161)

32. 芝麻鸽蛋 (162)

33. 珊瑚鹌鹑蛋 ... (163)

34. 鹌鹑蛋奶露 ... (164)

35. 玛瑙蛋 (165)

36. 牛奶鸭蛋 (166)

37. 蟹肉蛋羹 (167)

(四) 豆类 (168)

1. 甜味豆浆 (168)

2. 咸豆浆 (169)

3. 奶味豆浆羹 (170)

4. 果味豆乳 (171)

5. 香菜拌豆腐 (172)

6. 芝麻酱豆腐脑... (173)

7. 鸡丝豆腐脑 (174)

8. 老豆腐 (175)

9. 雪菜老豆腐 (176)

10. 口袋豆腐 (177)

11. 葱油豆腐 (178)

12. 笋叶拌豆腐 ... (179)

13. 黄瓜拌豆腐 ... (180)

14. 榨菜拌豆腐 ... (181)

15. 柿椒拌豆腐 ... (182)

16. 芥菜末拌豆腐... (183)

17. 麻酱拌豆腐 ... (184)

18. 海带冷豆腐 ... (185)

19. 香菇拌豆腐 ... (186)

20. 豆腐酱玉米黄豆
..... (187)

21. 豆腐酱拌青豌豆
..... (189)

22. 炆青椒豆腐 ... (190)

23. 炆芹菜豆腐 ... (191)

24. 炆果仁豆腐 ... (192)

25. 豆腐沙拉 (193)

26. 五香黄豆 (195)

27. 糖醋黄豆 (196)

28. 腊八黄豆 (197)



- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 29. 豆腐油菜心 … (198) | 46. 赤豆大枣粥 … (216) |
| 30. 豆腐皮拌菠菜… (199) | 47. 核桃仁豌豆泥… (216) |
| 31. 沙锅冻豆腐 … (200) | 48. 豆腐烧豌豆 … (217) |
| 32. 苋菜炒豆腐干丝
…………… (201) | 49. 蚕豆炖牛肉 … (218) |
| 33. 平菇炖豆腐 … (202) | 50. 牛奶蚕豆泥 … (219) |
| 34. 豆腐干炒芹菜… (203) | 51. 猪肉蚕豆饭 … (220) |
| 35. 白菜冻豆腐汤… (204) | 52. 海带绿豆粥 … (221) |
| 36. 椒油拌腐竹 … (205) | 53. 红枣绿豆汤 … (222) |
| 37. 虾籽烧腐竹 … (206) | 54. 多宝绿豆粥 … (223) |
| 38. 蛋黄糕拌腐竹… (207) | 55. 萝卜丝绿豆丸子
…………… (224) |
| 39. 炆腐竹菜花 … (208) | 56. 白菜绿豆粉条… (225) |
| 40. 炆腐竹茼蒿 … (210) | 57. 粉条烧肉 …… (225) |
| 41. 炆腐竹冬笋 … (211) | 58. 黄瓜拌粉皮 … (226) |
| 42. 银耳炒豆腐皮… (212) | 59. 豆面窝头 …… (227) |
| 43. 炒芝麻百叶丝… (213) | 60. 黄豆面饼 …… (228) |
| 44. 炒百叶肉丝 … (214) | 61. 三合面蒸糕 … (229) |
| 45. 红糖赤豆汤 … (215) | 62. 黄豆羹 …… (230) |
| (五) 蔬菜类 …………… (231) | |
| 1. 扒猪肉白菜卷… (231) | 9. 酸辣白菜 …… (240) |
| 2. 板栗烧菜心 …… (232) | 10. 猪肉栗子烧白菜
…………… (241) |
| 3. 白菜炖排骨 …… (234) | 11. 蒸口蘑白菜笋… (242) |
| 4. 牛奶白菜虾皮汤
…………… (235) | 12. 宫爆白菜 …… (243) |
| 5. 辣椒炒白菜 …… (236) | 13. 番茄葱头焖酸菜
…………… (244) |
| 6. 鸡丝麻酱白菜… (237) | 14. 牛奶扒白菜头… (245) |
| 7. 豆腐白菜蘑菇… (238) | 15. 大白菜炒虾仁… (246) |
| 8. 烧白菜帮虾皮… (239) | |



- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 16. 虾米拌洋白菜… (247) | 36. 麻辣萝卜丝 … (268) |
| 17. 洋白菜炒青椒… (248) | 37. 清炖萝卜排骨… (269) |
| 18. 瘦肉炒卷心菜… (249) | 38. 萝卜蛋黄 …… (270) |
| 19. 甘蓝虾仁 …… (250) | 39. 白萝卜豆腐蛋… (271) |
| 20. 醋熘卷心菜 … (251) | 40. 雪菜豆腐 …… (272) |
| 21. 海米油菜卷 … (252) | 41. 雪菜氽猪肉 … (273) |
| 22. 腐竹烧油菜猪肉
…………… (253) | 42. 鱼焖豆腐雪菜… (274) |
| 23. 奶油扒油菜心… (254) | 43. 芝麻雪菜 …… (275) |
| 24. 油菜蘑菇 …… (255) | 44. 虾皮茼蒿 …… (276) |
| 25. 明虾油菜 …… (256) | 45. 茼蒿炒豆腐 … (277) |
| 26. 肉末油菜 …… (257) | 46. 香酥茼蒿 …… (278) |
| 27. 烧油菜豆腐 … (259) | 47. 葱爆牛肉 …… (279) |
| 28. 生拌芹菜 …… (260) | 48. 大葱爆羊肉 … (280) |
| 29. 芹菜叶炒豆腐… (261) | 49. 麻酱拌豆角 … (281) |
| 30. 杏仁豆腐芹菜… (262) | 50. 菜豆烧肉 …… (282) |
| 31. 虾米芹菜 …… (263) | 51. 麻酱拌扁豆 … (283) |
| 32. 凉拌芹菜叶 … (264) | 52. 酱煨牛肉扁豆… (284) |
| 33. 二牛芹菜 …… (265) | 53. 扁豆炒木须肉… (285) |
| 34. 花生米拌芹菜… (266) | 54. 烤扁豆 …… (286) |
| 35. 红椒拌芹菜 … (267) | 55. 扁豆烧豆腐…… (287) |



一、老年人骨质疏松症 患者饮食要求

骨是人体最基本的支撑结构，正是一块块骨连结而成的骨架，才保护了人体几乎所有重要的脏器，同时它还具有造血和贮备钙、磷的作用，参与人体基本的生理活动。

人在生命的早期、青春期及成年早期，成骨细胞活性较强，一旦达到顶峰时，就是峰值骨量。一般而言，峰值骨量多在30岁左右形成。30岁到45岁左右止，是骨量维持时间，再以后，由于成骨细胞活性下降，骨量开始降低。也就是说，人在45岁之后，会出现骨丢失的趋势。女性由于绝经后雌激素的丧失，还存在一个骨量快速丢失阶段，这就形成了女性比男性患骨质疏松症多的原因。

所谓骨质疏松症是指骨量显著减少以至发生自发性骨折或轻微外伤即发生骨折的情况。这是因为骨量丢失增多,骨矿物质密度降低,骨量减少,骨皮质变薄,骨小梁变细,髓骨增宽,骨的脆性变大,极易发生自发性骨折,或轻微外伤即可引起骨折。由此可见,骨质疏松症给老年人带来很多麻烦。患有骨质疏松症的老年人极易发生椎体、髌骨及手臂远端的骨折。老年人发生骨折,生活自理困难,会给本人及家庭带来诸多不便,甚至引发并发症,影响生命和寿命。所以,骨质疏松成为老年人的多见病。

老年人骨质疏松症的主要原因是钙与维生素D缺乏。钙是骨骼生长、发育的基本要素,钙缺乏会影响骨基质的钙化,影响骨的形成。摄钙量高的人群骨质疏松症的发病率低于摄钙量低的人群。从胎儿时期起就保持足够的钙摄入量,可以提高峰值骨量。峰值骨量高,骨储备多,对中老年以后骨量丢失的缓冲力增加,使骨量减少保持缓慢,从而延缓骨质疏松症的发生,或减轻其程度。中老年以后能保持高钙摄入量,并及时补充因骨吸收而造成的骨钙不足,对防治骨质疏松症的发生很有作用。

老年人由于细胞、组织、器官的老化与功能衰退,特别是肾脏的功能衰退,影响了肠钙吸收,加之

肠本身吸收功能的衰退,进一步影响肠钙吸收,形成负钙平衡,血钙下降。据测定,如不采取补钙措施,人到中年以后,体内的钙每年以1%的速度在丢失,照此计算,人到50岁,骨钙含量可减少30%,到70岁,骨总量的丢失可超过50%,于是出现背驼、腰弯、身材缩短、各种脊柱畸形和骨折。

维生素D对人体钙的吸收起着至关重要的作用。维生素D的主要生理功能是促进小肠对钙、磷的吸收,调解钙、磷代谢,维持血浆钙、磷的正常浓度,促进钙、磷在骨骼中沉积,从而促进骨骼的生长发育。应该特别指出的是,日光照射不足是人体维生素D缺乏的一个重要原因。但由于维生素D不能在人体中直接发挥作用,它必须在体内经过一系列转变,形成1,25-二羟维生素D,才能呈现生理活性。人体皮肤表皮与真皮内含有一定量的7-脱氢胆固醇(维生素D原),经阳光照射后可转变成维生素D₃,因此多晒太阳可增加体内维生素D₃的含量,从而起到防止维生素D缺乏症的作用。老年人皮肤中维生素D原减少,加之老年人户外活动少,光照不足,使皮肤中的维生素D原转变为维生素D的能力下降,内生性维生素D减少,加之食物中维生素D含量较少和老年人食欲下降、消化率和吸收率降低,会使老年人体内维生素D明显缺乏。

从上述可见,钙与维生素 D 是保持老年人骨骼正常最重要的营养素。此外维生素 A(胡萝卜素)、维生素 C 也与维生素 D 缺乏有关。蛋白质和维生素 C 缺乏,则骨的有机基质生成不良,并使胶原组织的成熟发生障碍,也会影响骨的生长。

对中老年人的骨质疏松症患者,要特别强调饮食调理的营养疗法的重要性。营养疗法主要是补充蛋白质、维生素与微量元素,增强体质,强筋壮骨,其中钙、磷、维生素 D、维生素 C 的补充最为重要。而中国人的膳食结构以谷类和蔬菜为主,含钙量偏低,且不容易吸收,而且含维生素 D 食物的种类也很少,因而普遍存在钙缺乏。所以,到了中老年,体内极需增加钙质,男性大约每日需钙量 1 000~1 200 毫克,女性每日大约 1 200~1 500 毫克。

缺钙就要补钙,怎样补钙? 服用适量的药物是可以的,但药补不如食补,所以,中老年人防治骨质疏松症进行补钙,应首先从饮食调理入手。含钙量较高且易被人体吸收利用的是奶和奶制品,羊奶比牛奶含钙量还高,此外还有虾皮、田螺、海带、芝麻、大豆、豆制品以及油菜、芹菜、香菜、小葱、白菜、雪里蕻、银耳、豌豆、蚕豆、核桃仁、芸豆、红豆、扁豆、芝麻酱、毛豆、刀豆、卷心菜、茼蒿、萝卜、紫菜、贝类、禽蛋、海红、鱼、蟹、麦乳精、咖喱粉、香椿芽以及

茶叶等。

在补充钙的同时,还要多摄取含有维生素 D 的食物,以促进肠道内钙、磷的吸收。含维生素 D 的食物有乳、乳酪、蛋、鱼肝油、黄油、动物肝脏和肉等。

有些成分有抑制钙吸收的因素,如植物酸盐、纤维素、草酸盐、乙醇等,凡是患有缺钙引起的骨质疏松症者,应限制食用含这些成分的食物,或经过用开水焯烫等办法,清除大部分草酸,也可以对补钙无妨。